



## Gratin de semoule aux épinards et sa truite poêlée

### PLAT

Pour 4 personnes

### INGREDIENTS

- 4 truites saumonée
- 400g d'épinards
- 300g de semoule
- 50g de fromage râpé
- 40g de beurre
- 20cl de crème
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel, poivre, ail en poudre

### RECETTE

Cuire la semoule à la vapeur pendant 15 minutes.

Laver les épinards (gardez en quelques feuilles pour la décoration du plat si souhaité) et, dans une casserole, les faire fondre avec le beurre. Une fois cuits, ajouter l'ail et la crème et laisser encore 2 minutes sur le feu.

Beurrer un plat à gratin, y mettre la semoule cuite et égrainée. Disposer par dessus les épinards cuits et le fromage râpé. Mettre au four pendant 30 minutes.

Poêler les truites +/- 15 minutes selon leur grosseur. Disposer sur chaque assiette une truite, une belle portion de semoule aux épinards et quelques feuilles d'épinards fraîches pour la décoration.

### COMMENTAIRES

- **Difficulté** : facile - moyen - difficile
- **Temps de préparation** : 1 heure
- **Temps de cuisson** : 45 minutes
- **Appréciation** : Très bon

### Marguerite Cuisine

- Livio
- Fabienne
- Charlotte
- Labe
- Zémilé
- Sophie
- Pascale

Date : 28 avril 2017

